

**BOLO RAINHA FIT** 17.5 Fatias finas**INGREDIENTES**

- 100 gramas de farinha de aveia
- 200 gramas de farinha Arroz
- 3 ovos (1 para pincelar)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 50 ml de água quente
- 30 gramas de amêndoa
- 30 gramas de castanha de caju
- 30 gramas de avelã, miolo
- 1/2 laranja + raspas
- 5 unidades de tâmara seca (35 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)
- 1/2 unidade de limão + raspas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pre-aquece o forno a 180°C
- 2º Numa taça junta os ovos, o azeite, o sumo da laranja e limão, as raspas e as tâmaras e misturar bem e reserve.
- 3º À parte adicionar as farinhas, a canela, o fermento e sal q.b. e aos poucos ir adicionando a água quente. Envolver bem. E adicione ao preparado anterior até obter uma massa homogénea.
- 4º Adicionar parte dos frutos secos partidos grosseiramente e misturar (Guarde os restantes para colocar por cima). Deixar a massa repousar cerca de 10 minutos
- 5º Num tabuleiro forrado com papel vegetal, dispor a massa formando uma argola. Por cima colocar os restantes frutos secos (adicionei passas e ameixa seca apenas por cima pois não aprecio muito, mas se gostar pode adicionar no interior também).
- 6º Pincelar a massa com ovo batido
- 7º Levar ao forno cerca de 20-30min ou até ficar douradinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA FINA (45 g)	% DR
ENERGIA	280 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	7 %
H. CARBONO	35 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	2 g	2 %
GORDURA	12 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	216 mg	97 mg	4 %